



酢酸パワーで暑さを乗り切る 夏の救世主 **酢**



Cooking Recipe

あじをこんがり焼いて、
さわやかな酸味のマリネ液とあわせませす

あじのソテー マリネ風

調理時間 15~30分 1人分 約190kcal

材料[4人分]

あじ 中4尾(約500g)
 塩 小さじ1/4
 ①こしょう 少々
 小麦粉 大さじ2
 サラダ油 大さじ2
 赤ピーマン 大1/2個(70g)
 黄ピーマン 大1/2個(70g)
 たまねぎ 1/4個(50g)
 イタリアンパセリ(飾り用) 適量

[マリネ液]
 酢 大さじ3
 白ワイン 大さじ1
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々
 サラダ油 大さじ2

〈作り方〉

- 1 <あじの三枚おろし>
 ぜいごを除いて、頭と内臓をとり、洗います。水気をふいて三枚におろし(頼めば、お店でもらえます)、小骨をとります。半身8切れの両面に①をふり、10分おきます。
- 2 マリネ液の材料を合わせます。ピーマン2種は種をとり、5mm幅の細切りにします。たまねぎは薄切りにします。ピーマン、たまねぎを一緒にさっとゆでて水気をきり、マリネ液につけます。
- 3 あじの水気をふき、小麦粉をまぶします。フライパンに油大さじ1を熱し、皮側を下にして半量のあじを入れます。焼き色がついたら裏返し、3~4分焼きます。残りのあじも同様に焼きます。
- 4 あじを皿に盛り、②をのせます。イタリアンパセリを飾ります。

苦手な方には、
酸味のやさしい果実酢を
水やソーダで割ったドリンクが
おすすめです。

